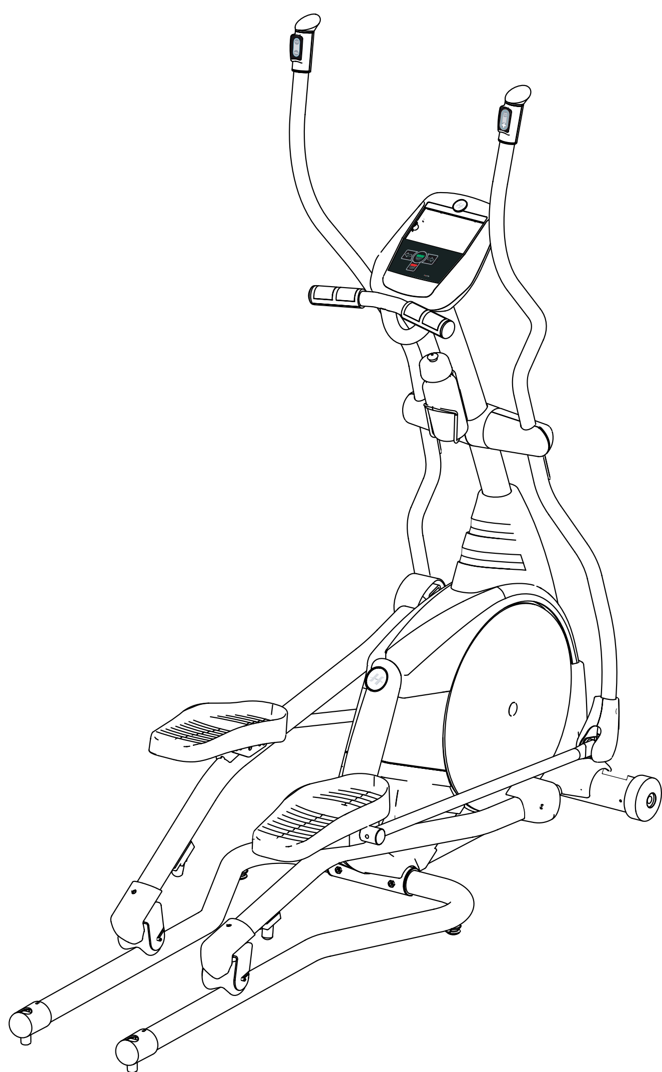


FÜR MODELLE:

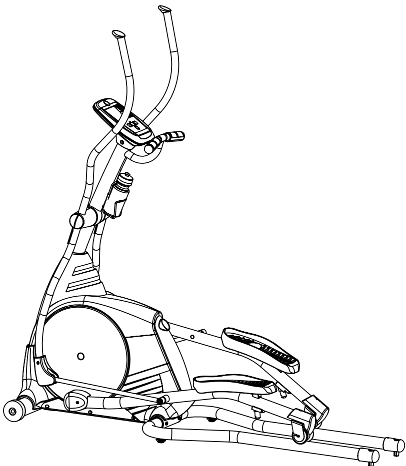
Andes 409

Andes 509

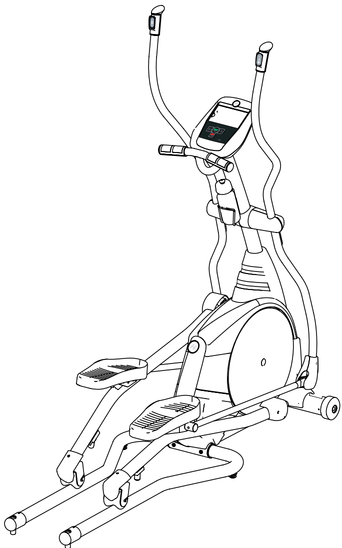


HORIZON FITNESS

Elliptical Bedienungsanleitung



Andes 409



Andes 509

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf dieses Elliptical Trainers entschieden haben.

Egal ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Elliptical Trainer ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen können Sie schneller fit werden und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Horizon Fitness liefert es Ihnen!

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei Benutzung eines elektrischen Geräts sind stets folgende Hinweise zu beachten:
Lesen Sie vor der Benutzung des Elliptical Trainers die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Elliptical Trainers über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.



UM DIE GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLAG ODER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN:

- Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Trainieren Sie in einem angenehmen Tempo (Richtwert: 60 - 70 Umdrehungen pro Minute)
- Um besser Gleichgewicht zu halten, sollten Sie die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen umgreifen.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Geräts hängen bleiben könnten.
- Drehen Sie die Pedalarme nicht per Hand.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.
- Passen Sie auf, dass keine Gegenstände in Öffnungen fallen.
- Stecken Sie Ihr Gerät aus, bevor Sie es verschieben oder reinigen. Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Lösemittel (Siehe Wartung).
- Der Elliptical Trainer sollte nicht von Personen über 135 Kilogramm benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nur, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Halten Sie den Standfuß sauber und trocken.
- Besondere Vorsicht ist beim Auf- und Absteigen des Gerätes geboten. Achten Sie darauf, dass sich das Pedal, von dem Sie auf- oder absteigen, auf der untersten Position befindet.
- Vor Wartungen das Gerät immer ausstecken.



Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Elliptical Trainer einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Gerät benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Elliptical Trainer nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Elliptical Trainer! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Fitnessgerät ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

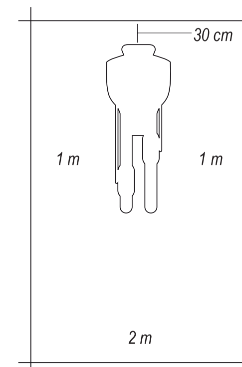
DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- Gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- Mehr Energie im Alltag

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Fitnessgerät überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLUNG DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie den Elliptical Trainer auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Trainingsgerät muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Stromkabel befinden (Abbildung rechts). Stellen Sie den Elliptical Trainer nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.



ZUSAMMENKLAPPEN

Beachten Sie: Es ist wichtig, dass Sie die folgenden Schritte genau befolgen.

Schritt 1: Bringen Sie zunächst die Pedalarme in die richtige Position. Dabei haben Sie zwei Möglichkeiten. Bringen Sie entweder den linken oder den rechten Pedalarm in die hinterste, mögliche Position auf der Führungsschiene.

Schritt 2: Heben Sie den Pedalarm, welcher sich nun an der hintersten Position befindet, zusammen mit der Führungsschiene an.

Schritt 3: Lassen Sie den Verriegelungsstift in der Mitte des Pedalarms in den Verriegelungsmechanismus am hinteren Ende der Führungsschiene einrasten.

Schritt 4: Wiederholen Sie Schritt 2 und 3 für die andere Seite. Jedoch muss für diese Seite der Verriegelungsstift am Ende des Pedalarms genutzt werden.

AUFKLAPPEN

Beachten Sie: Es ist wichtig, dass Sie die folgenden Schritte genau befolgen.

Schritt 1: Stellen Sie sich seitlich neben das Gerät und umfassen Sie fest den linken Pedalarm und die linke Führungsschiene. Drücken Sie den Entriegelungsknopf (am hinteren Ende der Führungsschiene) und lassen Sie den Pedalarm und die Führungsschiene langsam nach unten gleiten.

Schritt 2: Wiederholen Sie Schritt 1 für die rechte Seite.

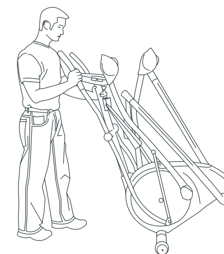
ELLIPTICAL TRAINER BENUTZUNG

STROM

Ihr programmierbarer Elliptical Trainer wird durch ein Stromkabel an die Steckdose angeschlossen. Der Stromanschluss befindet sich vorne an Ihrem Gerät, in der Nähe des Standfußes.



Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind. Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn er nicht vorschriftsmäßig funktioniert.



TRANSPORT

Ihr Elliptical Trainer ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem vorderen Standfuß eingebaut sind. Umgreifen Sie in der geklappen Position den Konsolenmast, kippen das Gerät zu sich und rollen es.



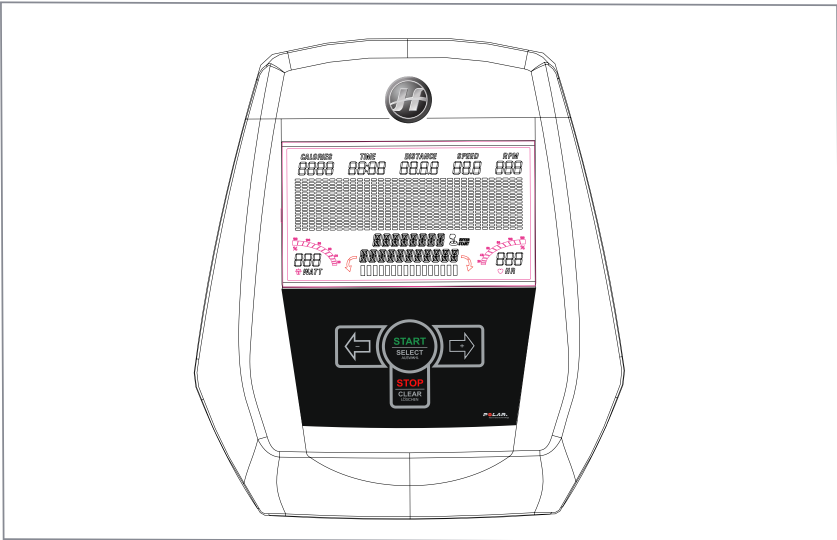
Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut und können bis zu 150 Kilogramm wiegen. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

FUßSTELLUNG

Wenn Sie Ihre Füße ganze vorne auf die Fußpedale stellen, erhöht das die Tritthöhe. Ihr Training ist mit dem Training auf einem Stepptrainer zu vergleichen. Stellen Sie Ihre Füße weiter hinten auf die Fußpedale, senkt das die Tritthöhe. Sie haben so ein gleitendes Gefühl wie bei einem gemütlichen Gehen oder Laufen.

Sie können auf Ihrem Elliptical Trainer vorwärts und rückwärts treten. Das ermöglicht Ihnen, Ihr Training zu variieren und gezielt Muskelgruppen wie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur zu trainieren.

ANDES 409 / 509 KONSOLENANZEIGE



BEDIENUNG

	einmal drücken	3 Sekunden gedrückt halten	5 Sekunden gedrückt halten
⇧	• erhöhen • nächstes Programm / nächste Einstellung		
⇩	• senken • voriges Programm / vorige Einstellung		
START SELECT	• Schnellstart • Programm / Einstellung auswählen • Training beginnen • für den nächsten Schritt Eingabe drücken	• eingeben des Benutzernamen beendet	
STOP CLEAR	• Training unterbrechen • Zurück zum vorigen Schritt	• Nullstellung	• Sprachauswahl • Kilometer / Meilen wählen

ANDES 409 / 509 KONSOLENBEDIENUNG

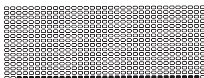
SCHNELLSTART
1) Vergewissern Sie sich, dass der Strom eingeschaltet ist.
2) Drücken Sie die Starttaste und beginnen Sie mit dem Training.

BENUTZEREINSTELLUNG
Die Konsole kann Ihre persönlichen Daten wie Name, Geschlecht, Alter und Gewicht speichern. So können Sie schnell mit dem Training beginnen und verfügen über genaue Trainingsinformationen. Bitte geben Sie Ihre persönlichen Daten vor der ersten Benutzung ein. Folgen Sie diesen Schritten:
1) Wählen Sie ein Programm
2) Wählen Sie Benutzer 1, 2 oder 3
3) Wählen Sie Ihr Geschlecht
4) Wählen Sie Ihr Alter
5) Wählen Sie Ihr Gewicht
5) Wählen Sie Ihren Namen
7) Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Einstellungen zu beenden.
Die Konsole kann bis zu 3 verschiedene Benutzereinstellungen speichern. Falls Sie Ihre persönlichen Daten ändern wollen, müssen Sie die Benutzereinstellungen wählen.

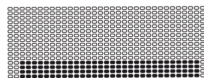
MIT DEM TRAINING BEGINNEN
1) Wählen Sie ein gewünschtes Programm
2) Benutzer wählen
(Wenn Sie Ihre persönlichen Daten schon eingegeben haben, müssen Sie nur noch den Benutzer wählen und können dann mit dem Training beginnen).
3) Geschlecht wählen
4) Alter eingeben
5) Gewicht eingeben
6) Training beginnen

PROGRAMMPROFILE

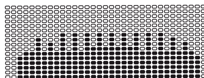
Manual / Manuell
Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellung. Widerstandslevel kann jeder Zeit geändert werden.



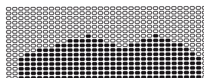
Watts Control / Wattgesteuert
Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht sich der Widerstand dazu proportional. Bei einer höheren UPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.



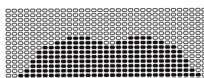
Interval / Intervall
Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen.



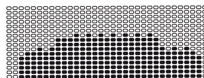
Rolling / Ausdauer
Hilft das Gewicht zu halten. Stufenweiser Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen, um die Herzfrequenz stufenweise zu erhöhen und zu verringern.



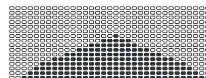
Weight Loss / Gewichtsreduzierung
Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



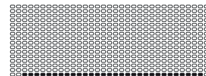
Foot Hill / Talfahrt (nur Andes 409)
Verbessern Sie Ihr Herz und Lungenvolumen durch regelmäßiges Training.



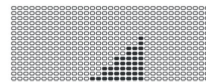
Mountain / Bergfahrt
Verbessert Ihre Leistung und Ausdauer durch eine Erhöhung auf Spitzenwiderstände, um die schwierigsten Außenbedienungen zu simulieren.



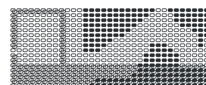
Fit-Test (nur Andes 509)
Testet Ihre derzeitige körperliche Fitness. Nach vollendetem Programm bekommen Sie eine Rückmeldung über Ihre körperliche Fitness, so können Sie Erfolge verfolgen.



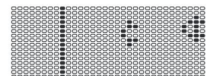
Step-Test / Stufen Test (nur Andes 509)
Verbessert Ihre Ausdauer durch Erhöhung der Wattzahl. Trainingszeit beträgt 30 Minuten.

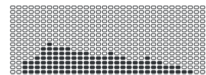


Game 1 (nur Andes 509)
Dieses Aufwärmprogramm simuliert ein Autorennen. Durch schnelles und langsames Treten können Sie das Auto nach oben und unten kontrollieren. Vermeiden Sie Hindernisse und versuchen Sie auf der Strecke zu bleiben. Sie haben 11 Versuche um die Strecke zu schaffen. Seien Sie also vorsichtig!

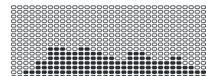


Game 2 (nur Andes 509)
Dieses Aufwärmprogramm ist ein Angelspiel. Durch schnelles und langsames Treten geht der Angelhaken höher oder tiefer. Sobald der Fisch angebissen hat müssen Sie schnell treten, bis der Haken den Bildschirm verlässt. Einige Fische sind schwerer zu fangen als Andere, für solche Fische werden Sie aber auch mehr Punkte bekommen.

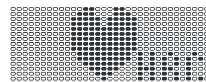




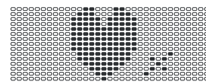
After Burner / Fettverbrennung (nur Andes 409)
Nach dem intensiven Training folgt eine schrittweise Abkühlung, um Ihre Herzfrequenz wieder herzustellen und Ihre Muskeln zu erholen.



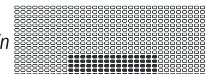
Cross Country / Berglauf (nur Andes 409)
Simuliert ein Spazierengehen mit geringen Widerständen und stärkt dadurch Ihr Herzkreislaufsystem.



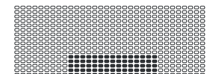
HRC 1 / Herzfrequenzgesteuert 1
Voreingestelltes Programm zur Gewichtsreduzierung, aber immer mit angepasstem Widerstand um Ihre Zielherzfrequenz aufrecht zu erhalten. Stellen Sie manuell Ihre Zielherzfrequenz vor dem Programmstart ein.



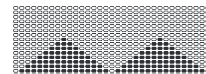
HRC 2 / Herzfrequenzgesteuert 2 (prozentuale maximale Herzfrequenz, nur Andes 509)
Das Programm zur Gewichtsreduzierung passt den Widerstand automatisch an, so dass Sie bei 80 % Ihrer Zielherzfrequenz trainieren. Die Zielherzfrequenz wird in diesem Programm durch eine Formel bestimmt.



CUSTOM 1 / Benutzer 1
Voreingestelltes Programm. Trainingsdauer beträgt 15 Minuten.



CUSTOM 2&3 / Benutzer 2 & 3 (nur Andes 509)
Voreingestelltes Programm. Trainingsdauer beträgt 15 Minuten.



USB INTERFACE / USB Schnittstelle (nur Andes 509)
USB Schnittstelle auf der Rückseite Ihrer Konsole. Kompartibel mit Teleanimation (optional erhältlich).

HERZFREQUENZKONTROLLE

Rückmeldung
Ihr Horizon Fitness Elliptical Trainer verfügt über zwei Optionen für Herzfrequenzrückmeldungen. Sie können sich für die Haltegriffe, die mit Pulssensoren ausgestattet sind entscheiden oder Sie benutzen den Brustgurt, um Ihre Arme beim Training frei bewegen zu können.

Handpulssensoren
Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung

Kabelloser Brustgurt
Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.
Bei Problemen lesen Sie mehr unter Fehlersuche auf Seite 17 & 18.

Warnung!
Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Pulsfühlern oder einem im Handel erhältlichen drahtlosen Pulsmesser) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter als es sich anhört).

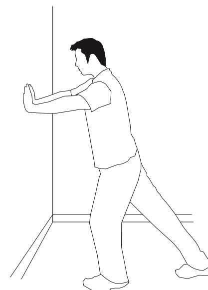
GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart.

TIPPS  DEHNEN

VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

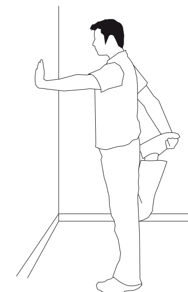


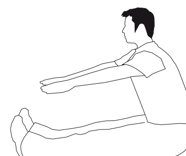
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.





3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPPS BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengende Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen. Während des Aufwärmens sollte Ihr Pulsschlag allmählich die Zielherzfrequenz erreichen.

ABKÜHLEN

Hören Sie nie abrupt mit dem Training auf! Eine Abkühlphase von 3 bis 5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

TIPPS ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- *Gewichtsreduzierung: geringere Trainingsintensität, aber längere Trainingsdauer*
- *Muskelstärkung und -straffung: Intervalltraining, Wechsel zwischen hoher und niedriger Trainingsintensität*
- *Mehr Energie im Alltag: häufigeres tägliches Training*
- *Bessere sportliche Leistungen: hohe Trainingsintensität*
- *Verbessertes Durchhaltevermögen: mittelintensives, längeres Training*

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer) anzeigen lassen, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatstabellen auf den nächsten Seiten. Beginnen Sie nun ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendete Trainingseinheit blicken. Sie sehen, wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

WOCHENTABELLE

WOCHE NR			WOCHENZIEL		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR			WOCHENZIEL		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR			WOCHENZIEL		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

MONATSTABELLE

MONAT ______		MONATSZIEL ______	
WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT ______		MONATSZIEL ______	
WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT ______		MONATSZIEL ______	
WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

FEHLERSUCHE

Ihr Horizon Elliptical Trainer ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

Problem: Die Konsole funktioniert nicht.
Lösung: Prüfen Sie folgendes:
- *Ist das Strom/Netzkabel richtig angeschlossen.*
- *Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon hergestellten und autorisierten Adapter.*
- *Der Adapter wurde richtig eingesteckt und ist auch nicht beschädigt oder eingeklemmt.*
- *Ist der An-/Ausschalter eingeschaltet (betrifft nicht unbedingt alle Modelle).*
- *Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.*

Problem: Die Konsole funktioniert, aber die Zeit / UPM wird nicht angezeigt.
Lösung: Prüfen Sie folgendes:
- *Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.*
- *Falls der oben genannte Schritt das Problem nicht behebt, ist es möglich, dass der Geschwindigkeitssensor und / oder Magnet abgegangen oder beschädigt ist.*

Problem: Der Widerstandslevel ist falsch, entweder zu stark oder zu schwach.
Lösung: Prüfen Sie folgendes:
- *Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon hergestellten und autorisierten Adapter.*
- *Die Konsole muss auf Null zurückgestellt werden, so kann der voreingestellte Widerstand erreicht werden. Starten Sie die Konsole und prüfen Sie den Widerstand.*

Problem: Die Rollräder hinterlassen Teilchen auf der Führungsschiene.
Lösung: Prüfen Sie folgendes:
- *Das sind normale Abnutzungserscheinungen. Wischen Sie einfach mit einem feuchten Lappen über die Rollräder und die Führungsschiene.*

Problem: Der Elliptical Trainer macht ein klickendes oder quietschendes Geräusch.
Lösung: Prüfen Sie folgendes:
- *Das Gerät steht auf einer ebenen Fläche.*
- *Entfernen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau benutzt haben, fetten Sie die Kontaktstellen und ziehen Sie alle Schrauben wieder fest.*

FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ

Problem: Die Herzfrequenzanzeige funktioniert nicht.
Lösung: Entfernen Sie die Konsole und überprüfen Sie ob alle Herzfrequenzkabel richtig an der Konsole angeschlossen sind.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:

- *Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.*
- *Konstante Bewegungen und Schwingungen, da Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulsfühlern liegen lassen. Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulsfühler legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.*
- *Bei schwerem Atmen während des Trainings.*
- *Wenn Sie Ringe tragen.*
- *Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.*
- *Bei Herzrhythmusstörungen.*
- *Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.*
- *Bei dicker Hornhaut an den Handballen.*

HINWEIS: Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.
Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Gerät nicht mehr und schalten Sie es ab.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- *Modellbezeichnung*
- *Seriennummer*
- *Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)*

Damit Horizon Fitness Ihr Gerät warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:

- *Wie lange besteht das Problem bereits?*
- *Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?*
- *Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?*
- *Haben Sie ein Problem mit dem Widerstand? Ist er immer zu stark oder zu schwach? Ändert sich der Widerstand wenn Sie die Tasten für den Widerstand drücken? Ändert sich der Widerstand ständig, wenn Sie trainieren?*
- *Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?*
- *Tritt das Problem auf, wenn Sie die Armstangen benutzen oder nicht benutzen?*

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihren Horizon Elliptical Trainer wieder zum Laufen zu bringen!

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

Sind die Geräusche, die das Gerät macht, normal?
Unsere Trainingsgeräte gehören zu den leisesten auf dem Markt, da sie über einen Riemenantrieb und reibungsfreien Magnetwiderstand verfügen. Wir benutzen Kugellager und Riemen höchster Qualität, um unerwünschte Geräusche zu minimalisieren. Es ist jedoch möglich, dass trotz geringer Reibung andere leichte mechanische Geräusche hörbar sind. Im Gegensatz zu veralteten Technologien erzeugen unsere Geräte keine Ventilations-, Reibungsriemen- oder Schaltgeräusche, um derartige Geräusche zu unterdrücken. Mechanische Geräusche, welche auch in Abständen auftreten können sind normal und werden durch die nicht unerhebliche Energie des schnell drehenden Schwungrades erzeugt. Kugellager, Riemen und andere rotierende Teile können Geräusche erzeugen, welche sich über den Rahmen und das Gehäuse übertragen. Normal ist es auch, wenn sich während des Trainings Geräusche leicht verändern. Dies ist auf die Wärmeausdehnung der Einzelteile zurückzuführen.

Warum ist mein Heimtrainer lauter als beim Händler?
Alle Fitnessgeräte hören sich in einem großen Vorführraum leiser an, da dort generell mehr Hintergrundgeräusche auftreten, als bei Ihnen zu Hause. Darüber hinaus entstehen auf einem Teppichboden weniger Vibrationen als auf einem Holz- oder Parkettboden. Steht Ihr Heimtrainer nahe an einer Wand, werden zudem mehr Geräusche durch die Schallreflektion wahrnehmbar. Gegen Bodenvibrationen kann eine Unterlegmatte Abhilfe schaffen.

Wie lange hält der Riemen?
Unsere Tests haben ergeben, dass ein einwandfreier Gebrauch ohne Wartung auch noch nach mehreren tausend Stunden möglich ist. Diese Riemen werden beispielsweise bei Motorrädern viel höheren Beanspruchungen ausgesetzt.

Kann Ich den Elliptical Trainer nach dem Aufbau besser verschieben?
Ihr Horizon Elliptical Trainer hat an der Vorderseite eingebaute Transportrollen. Sie können Ihr Gerät ganz einfach auf den vorderen Transportrollen bewegen. Es ist wichtig, dass sie Ihren Horizon Elliptical Trainer in einem ansprechenden, angenehmen Raum aufstellen. Ihr Gerät braucht nur einen kleinen Stellplatz. Viele Kunden stellen Ihr Trainingsgerät vor den Fernseher oder ein Fenster. Vermeiden Sie aber bitte, Ihr Trainingsgerät in einen unvollendeten Kellerraum zu stellen. Damit das Training zu einer täglich erwünschten Aktivität wird, sollte Ihr Trainingsgerät in einem für Sie attraktiven Raum stehen.

Kann Ich rückwärts auf meinem Elliptical Trainer treten?
Sie können rückwärts und vorwärts treten damit Sie gezielte Muskelgruppen besser trainieren können.

WARTUNG

Welche regelmäßige Pflege ist notwendig?
Wir benutzen geschlossene Lager in unseren Geräten. Eine Einfettung ist deshalb nicht nötig. Die wichtigste Pflege besteht darin Schweiß und Ausdünstungen nach jedem Training abzuputzen.

Wie putze Ich meinen Elliptical Trainer?
Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen.

Durch eine regelmäßige Reinigung des Traininggeräts und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)
Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie das Stromkabel ziehen.
- *Putzen Sie den Elliptical Trainer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.*
- *Überprüfen Sie das Stromkabel. Kontaktieren Sie Horizon Fitness, falls das Stromkabel beschädigt ist.*
- *Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.*



Das Gerät ist erst nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

JEDE WOCHE
Reinigung unter dem Elliptical Trainer wie folgt:
- *Schalten Sie das Gerät aus.*
- *Stellen Sie den Elliptical Trainer an eine abgelegene Stelle.*
- *Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten.*
- *Stellen Sie das Gerät an seinen Platz zurück.*

JEDEN MONAT
- *Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.*
- *Putzen Sie alle Anlagerungen auf der Führungsschiene.*

Limited Home/Commercial Use

Warranty – Garantiebestimmungen

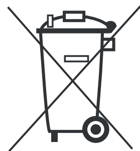
Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

WIDERSTANDSKRAFT

Die Widerstandskraft dieses Gerätes wurde von Torsion Testing Machine geprüft und aufgezeichnet.

ECB count	upm / watt / level	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
0	L1	4	5	9	12	15	19	25	30	36	40	47	53	59	67	75	83	91	98	106	114	123	131	142	152	159	166
57	L2	4	7	11	15	20	25	32	38	45	51	59	67	76	85	97	108	118	128	136	144	155	166	180	195	204	213
89	L3	5	8	13	18	25	31	39	47	54	61	72	82	93	106	119	133	146	160	169	179	191	206	223	244	255	267
110	L4	6	10	15	21	29	36	46	55	64	72	84	96	110	124	140	156	172	187	198	208	224	240	262	284	296	308
127	L5	7	11	17	23	32	41	52	63	73	82	96	110	126	140	158	176	194	211	226	239	257	274	297	320	334	348
143	L6	8	12	19	26	36	45	58	70	82	93	109	124	142	159	180	200	220	239	255	271	292	312	336	362	380	398
158	L7	8	13	21	29	40	51	65	78	91	103	122	140	159	179	202	225	247	269	286	303	328	350	377	405	423	440
170	L8	9	15	23	32	44	56	72	86	100	114	135	153	175	196	223	247	273	297	314	331	359	387	416	446	466	485
181	L9	10	16	26	35	49	61	78	95	110	124	146	168	191	213	242	271	299	326	343	362	392	421	454	487	507	527
194	L10	11	17	28	38	52	66	84	102	119	135	157	179	206	230	259	288	318	347	368	386	420	449	486	518	544	567
208	L11	11	19	30	41	56	71	90	109	128	145	169	192	220	247	280	312	343	369	394	418	449	480	519	557	580	604
223	L12	12	20	32	44	60	76	98	118	138	156	181	206	236	265	299	333	367	400	423	448	481	514	555	596	621	645
237	L13	13	22	35	48	65	81	104	126	146	166	194	221	252	282	318	354	390	426	451	475	512	548	589	629	656	680
250	L14	14	23	37	51	69	86	110	133	155	177	206	234	267	300	336	371	409	445	473	500	539	575	614	652	677	701
268	L15	15	24	39	54	73	92	117	141	164	187	218	247	282	317	353	387	428	463	494	518	560	597	635	670	698	721
283	L16	15	26	41	56	77	97	123	149	173	197	229	260	295	332	370	407	445	483	510	535	571	607	645	683	709	734



D:
Entsorgungshinweis Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful lifeplease dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/VisionFitness sont recyclables. A la fin sa durrèed'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collectelocale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaatаan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voorrecycling.

E:
Informaciones para la evacuaciònLos productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se terminala vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local deeleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimentoI prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando I'apparecchionon servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città(Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniecokresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwaniaodpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de



HORIZON
FITNESS

080607'